**GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (Tiết 5 )**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được nội dung các vận động của cơ thể và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

\* Hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất

+ Năng lực: Tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; năng lực quan sát

+ Phẩm chất: Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.

Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực. Nghiêm túc, tích cực

trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể TDTT.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

**- GV**:Tranh động tácvận động cơ thể.

- HS: Trang phục gọn gàng.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lg** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần Mở đầu**  a) Khởi động chung  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b) Khởi động chuyên môn  - Các động tác bổ trợ chuyên môn  c) Trò chơi  - Trò chơi “*Nhảy ô ”*  **II. Phần cơ bản:**  **\* Kiến thức.**  - Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.  **\* Luyện tập**    **III. Phần kết thúc**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà. | 5 – 7’  16-18’  4 - 5’ | 2x8N    2x8N | - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi.  - GV đưa tranh  - Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.  - Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1.  -Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau. | - HS khởi động    - HS khởi động theo hướng dẫn của GV- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi.  - HS quan sát tranh  - HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.  - HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1.  - HS thực hiện thả lỏng    -HS lắng nghe |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT HỌC**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………